eBOOK dōTERRA

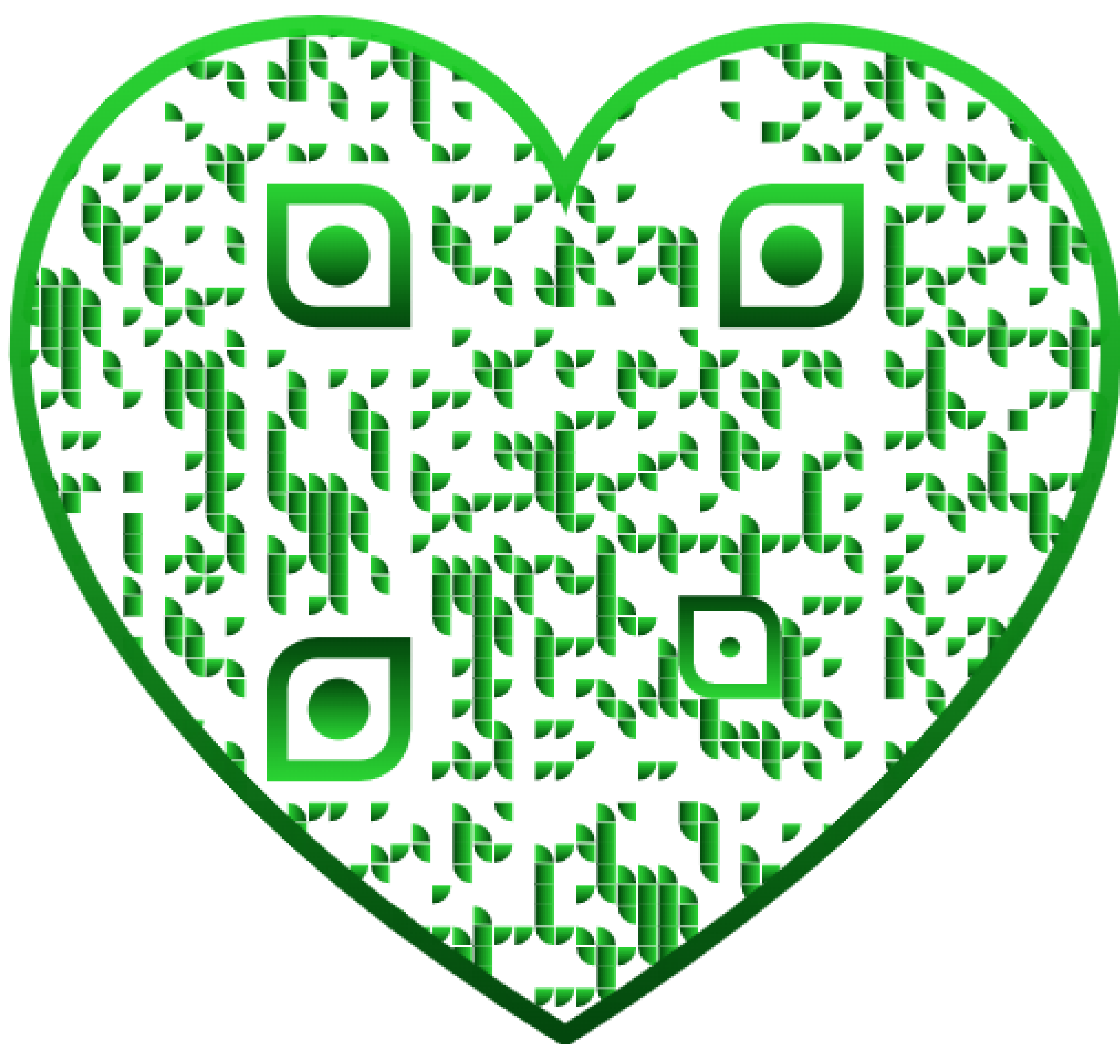


CAPÍTULO 1 Por que usar óleos essenciais aromaticamente?

CAPÍTULO 2 Como funciona

CAPÍTULO 3 Como usar um difusor de óleos essenciais

CAPÍTULO 4 Como desfrutar dos benefícios do uso aromático



CAPÍTULO 1
Por que usar óleos essenciais aromaticamente?

Os óleos essenciais são conhecidos pela variedade de usos e benefícios que oferecem, e pelas soluções versáteis que proporcionam para as necessidades diárias. Entre os muitos métodos utilizados para desfrutar dos óleos essenciais, o uso aromático tem sido reverenciado há muito tempo por sua capacidade de ajudar o usuário a experimentar a natureza forte, inspiradora, relaxante ou purificadora dos óleos. O uso aromático dos óleos essenciais não só é extremamente conveniente e simples, como também oferece benefícios imediatos, tais como promover um ambiente calmo e estável, purificar o ar, controlar o humor e as emoções e muito mais. Sendo uma maneira simples de experimentar o poder dos óleos essenciais com muito pouco conhecimento ou habilidade, o uso aromático continua a ser um método de aplicação muito utilizado atualmente no mundo dos óleos essenciais.

Casos de uso aromático na História

Usufruir dos benefícios dos óleos essenciais pelo uso aromático não é um conceito novo, mas uma ideia que tem sido praticada há séculos. A prática da aromaterapia, ou uso de óleos essenciais e extratos de plantas, já existe há centenas ou milhares de anos. Na antiga Roma, China, Grécia e Índia, os óleos essenciais eram usados frequentemente em rituais ou práticas religiosas, já que esses povos antigos descobriram que os óleos essenciais tinham a capacidade de influenciar os sentimentos e elevar o humor.

Apesar de esse efeito ter permanecido sem explicação nos tempos antigos, pesquisas significativas nos anos 1990 ajudaram os biólogos a compreender como a inalação do aroma de um óleo essencial podia fazer com que sensores químicos específicos do corpo reagissem. Essas pesquisas ajudaram a comprovar as noções que tinham as antigas civilizações: que inspirar óleos essenciais pode ter um efeito significativo sobre as emoções, o humor e o ambiente.

Benefícios do uso aromático:

- Método de aplicação simples e conveniente que exige muito pouca experiência com óleos essenciais
- Cria um ambiente calmo, relaxante, suavizante ou estabilizador
- Pode ajudar a purificar o ar
- Ajuda a controlar o humor e as emoções

Usar óleos essenciais para produzir sentimentos relaxantes, calmantes ou inspiradores

Conforme foi mencionado, as pesquisas demonstraram que o aroma dos óleos essenciais pode provocar reações nos sensores químicos do cérebro. Por esse motivo, o uso aromático permite que o usuário dos óleos obtenha o efeito desejado, dependendo da estrutura química do óleo essencial. Muitos óleos essenciais possuem propriedades químicas que comprovadamente promovem sentimentos de relaxamento, um ambiente calmo e a capacidade de suavizar sentimentos de ansiedade quando utilizados aromaticamente.











Inspirador Calmante Renovador Energizante Suavizante

Como cada óleo essencial tem uma constituição química diferente e cada pessoa tem emoções, lembranças e reações diferentes no cérebro ao inalar um óleo essencial, cada pessoa experimentará algo um pouquinho diferente. Entretanto, certos óleos essenciais têm elementos químicos específicos que ajudam a promover sentimentos de calma.

Uso aromático e purificação do ar

Outro benefício importante do uso aromático dos óleos essenciais é a capacidade que eles têm de purificar o ar. É possível livrar-se de odores indesejáveis e substituí-los por aromas puros e agradáveis quando se recorre ao poder de óleos essenciais de alta qualidade e grande poder de ação. Hoje em dia, muitos agentes de purificação do ar contêm toxinas e produtos químicos prejudiciais, o que torna o uso aromático dos óleos essenciais ainda mais desejável. Os óleos essenciais proporcionam uma maneira segura e natural de purificar o ar em qualquer ambiente, sem a inalação de toxinas prejudiciais.

Usar óleos essenciais aromaticamente para melhorar ou controlar o humor

Dentre vários usos, a utilização aromática tem sido adotada tradicionalmente para ajudar a melhorar o humor. Caso você precise estabilizar as emoções, acalmar sentimentos de ansiedade, promover sentimentos de motivação ou incentivar o relaxamento, sempre existe um óleo essencial com os componentes químicos perfeitos para ajudar a controlar o humor e alcançar um resultado desejado.

CAPÍTULO 2 Como funciona

Quando uma substância é aromática, ela emite um odor distinto, forte ou agradável. O uso aromático de óleos essenciais consiste em beneficiar-se das propriedades naturais dos óleos ao fazer a inalação do aroma. Enquanto a aplicação tópica e interna exige que o corpo entre em contato com o óleo, a aplicação aromática requer meramente que o óleo essencial passe pelo nariz a fim de oferecer os benefícios. O uso aromático é alcançado caracteristicamente ao se fazer a difusão ou inalar diretamente os óleos essenciais.

Como os óleos essenciais interagem com o cérebro e o corpo quando são usados aromaticamente?

O sentido humano do olfato é uma ferramenta poderosa. O sentido do olfato pode produzir respostas mentais, emocionais e fisiológicas significativas dependendo da maneira pela qual os diferentes aromas reagem com o cérebro.

Como compostos aromáticos voláteis, os óleos essenciais têm a capacidade de dispersar-se rapidamente pelo ar. A volatilidade (ou capacidade de mudar rapidamente de estado) dos óleos essenciais permite que o usuário experimente o aroma de um óleo essencial rápida e facilmente, até no mesmo instante em que o frasco é aberto.



Conforme foi mencionado anteriormente, os óleos essenciais interagem com os sensores químicos do cérebro, criando assim uma resposta. Esses sensores químicos são chamados de sensores olfativos. São

encontrados no sistema olfativo, a parte do cérebro que governa o sentido do olfato. O sistema olfativo liga-se ao sistema límbico, onde ficam armazenadas as emoções e as lembranças.

Quando os óleos essenciais são usados aromaticamente, a fragrância vai do nariz para o sistema olfativo onde é processada, e daí vai através do nervo olfativo para o sistema límbico. Nele, a fragrância desencadeia respostas do cérebro com base nas memórias e experiências. Em virtude dessas reações no cérebro, os óleos essenciais têm um efeito particularmente poderoso quando aplicados aromaticamente. Devido à volatilidade dos óleos essenciais, seu uso aromático é um dos métodos de aplicação mais eficazes: o usuário do óleo pode experimentar os benefícios de uma fragrância de modo rápido e conveniente. Quando os óleos são usados aromaticamente, eles são inalados e absorvidos pelo trato respiratório e pelos pulmões, e depois circulam pela corrente sanguínea.

Ao inalarmos a fragrância de um óleo essencial, ele desencadeia reações específicas com base em nossas próprias emoções, comportamentos, memórias e experiências. É por isso que o uso aromático constitui uma parte tão grande do controle do humor: as reações no cérebro provocam reações fisiológicas que podem alterar e melhorar o humor.

Estrutura química dos óleos essenciais

Você pode estar pensando: “Como um óleo essencial proporciona sentimentos de calma, inspiração ou energia?” Devido à sua constituição química, na maioria dos casos, os óleos essenciais podem ser classificados como sendo dotados de efeitos inspiradores ou calmantes. Veja como a estrutura química das plantas e dos óleos essenciais permite que proporcionem propriedades específicas para inspirar, acalmar e alterar o humor.

Mentolados: Conhecidos normalmente como inspiradores e energizantes devido à alta concentração de cetonas

Florais: São tipicamente compostos de álcoois monoterpênicos, que proporcionam características calmantes

Amadeirados, herbáceos e gramíneos: Basicamente incluem sesquiterpenos, óxidos e ésteres, os quais ajudam a promover emoções suavizantes e estabilizadoras, e sentimentos de renovação

Cítricos: Contêm componentes químicos como ß-pineno, monoterpenos e limoneno, que possuem características estimulantes significativas

Condimentados: Os fenóis proporcionam propriedades aquecedoras



3 CAPÍTULO Como usar um difusor de óleos essenciais

Uma das maneiras mais eficazes de se experimentar os óleos essenciais aromaticamente é utilizar um difusor de óleos essenciais. O difusor de óleos essenciais transforma o óleo em uma névoa fina e microscópica de gotículas do mesmo, dispersando o óleo (e o aroma) no ar. Isso permite que você desfrute do aroma de um óleo essencial por um período de tempo prolongado, tornando a difusão de óleos essenciais a maneira mais conveniente e simples de se usá-los aromaticamente.

Como escolher o difusor certo

Ao escolher um difusor para o uso aromático de óleos essenciais, você descobrirá que existem muitas opções à disposição. Antes de escolher um difusor, você precisa simplesmente avaliar suas necessidades e preferências. Alguns difusores proporcionam uma névoa de longo alcance, um modelo compacto, configurações de tempo úteis e outros recursos. Você terá também a escolha de difusores que funcionam com e sem água. O difusor que funciona com água utiliza essa água para ajudar a dispersar os óleos essenciais no ar em uma fina névoa. Os difusores que funcionam sem água simplesmente fazem a difusão apenas do óleo no ar. Ambas são maneiras eficazes de desfrutar os benefícios aromáticos dos óleos essenciais.



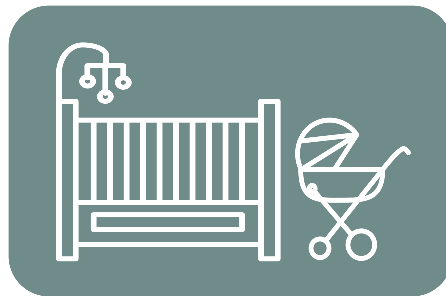
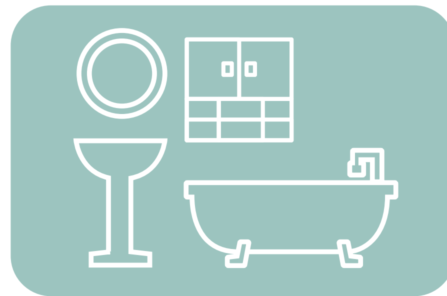
E o mais importante, é preciso assegurar que o difusor que você escolher preservará o forte poder de ação dos óleos essenciais. Nunca é aconselhável utilizar um difusor que use temperatura ou outros elementos que podem alterar a estrutura do óleo essencial.

Onde devo colocar meu difusor de óleos essenciais?

Quando você quiser desfrutar do aroma dos óleos essenciais, melhorar o humor ou purificar o ar, um difusor de óleos essenciais é uma maneira simples de experimentar esses benefícios. Dependendo do tamanho, modelo e dos recursos do seu difusor, ele poderá ser usado de uma infinidade de maneiras para dispersar o aroma dos óleos essenciais em todo o ambiente.





Aqui estão alguns locais que você pode considerar no uso do difusor: quartos, escritório, salas de spa, quartos de hotel, cozinha, sala de estar ou área de uso comum.

Dicas e manutenção do difusor de óleos essenciais

Sua capacidade de usufruir dos óleos essenciais aromaticamente com a utilização de um difusor dependerá muito do tipo e da qualidade do difusor que você escolher. Contudo, seja qual for o difusor, é preciso assegurar que você cuidará bem do dispositivo, limpando-o e fazendo sua manutenção regularmente. Sem limpeza adequada, seu difusor acumulará óleos que poderão acabar impedindo-o de funcionar corretamente.

Algumas dicas para a manutenção do difusor de óleos essenciais:

- Evite colocar o difusor sob luz solar direta ou perto de um ventilador
- Limpe o difusor regularmente de acordo com as instruções do fabricante (isso inclui uma limpeza profunda pelo menos uma vez por mês)
- Tente usar agentes de limpeza naturais, como água e vinagre
- Certifique-se de retirar o dispositivo da tomada antes de fazer a limpeza

CAPÍTULO 4 Como desfrutar dos benefícios do uso aromático

Agora que você entente os benefícios de se usar óleos essenciais aromaticamente, talvez esteja buscando maneiras de iniciar o uso aromático. Quando usados de modo seguro, os óleos essenciais têm uma infinidade de aplicações para purificar o ar, melhorar o humor e promover um ambiente calmo e descontraído. Nas seções abaixo, aprenda algumas das maneiras mais fáceis de se usar os óleos essenciais aromaticamente.

Segurança

Como há muitos fatores envolvidos no uso aromático (tamanho do ambiente, capacidade de produção de névoa do difusor, natureza do ar no ambiente, etc.), é difícil controlar a quantidade de óleo à qual você se expõe ao usar os óleos essenciais aromaticamente.

Embora não exista uma recomendação específica quanto à dosagem quando se trata de uso aromático, é importante lembrar que a moderação é o melhor critério. A quantidade de óleo utilizada e a duração da difusão ou da exposição dependem muito de fatores como o tamanho do ambiente, a proximidade da pessoa em relação ao difusor, diferentes capacidades dos difusores em gerar névoa, circulação do ar no ambiente, etc., de modo que variam de pessoa para pessoa.

É importante também lembrar que os óleos essenciais são extremamente potentes e que cada pessoa reage de modo diferente ao aroma de um óleo. As pessoas devem levar em consideração a própria saúde e sua experiência com os óleos essenciais na determinação da dosagem no uso aromático. Ao usar óleos essenciais aromaticamente para melhorar o bem-estar, é uma boa ideia consultar um profissional da área de saúde, especificamente quando se trata de seu uso seguro.

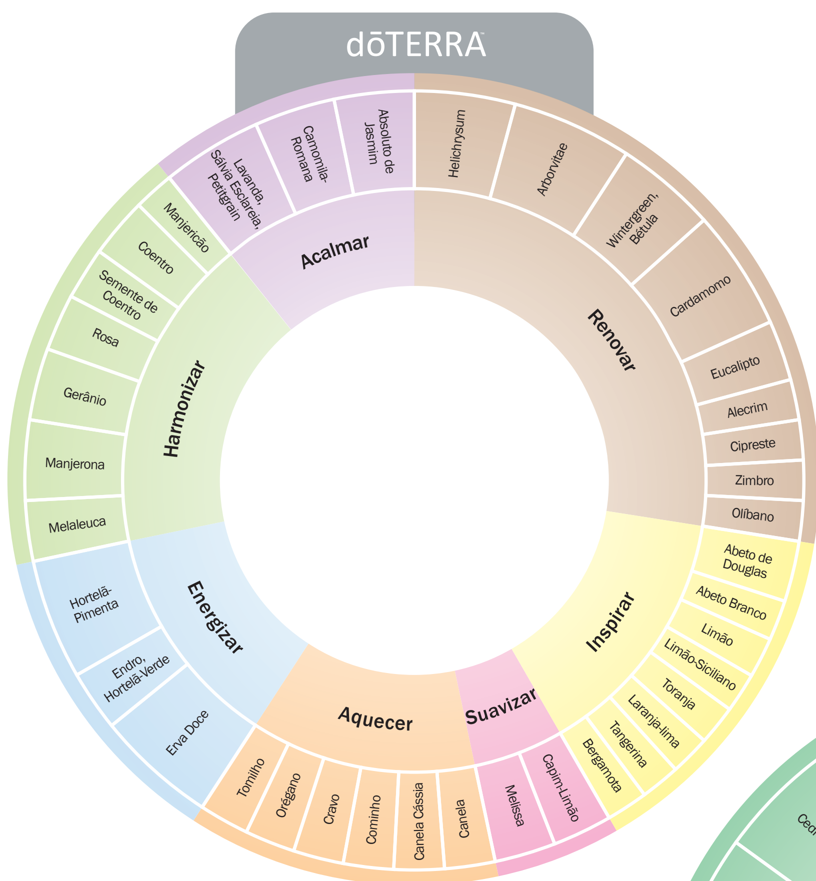


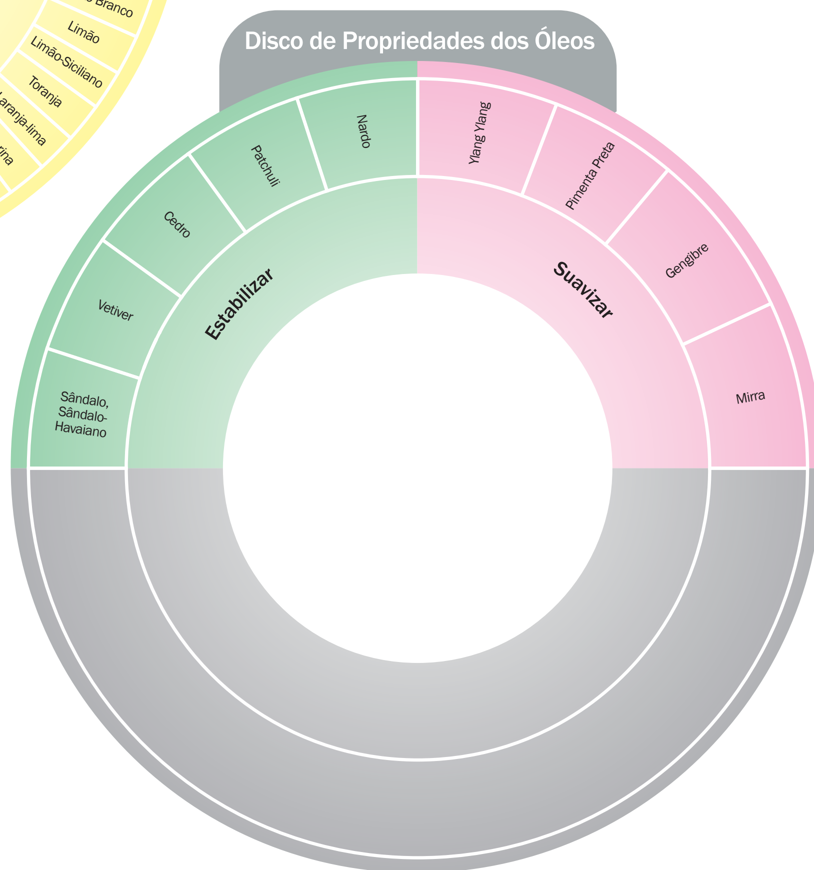
Como fazer um bom mix para o difusor

Uma maneira única de usufruir os benefícios da difusão de óleos essenciais é combinar e misturar vários óleos essenciais em um difusor, criando assim um novo aroma que oferece os benefícios de mais de um óleo essencial. As combinações de misturas para o difusor não têm limite, mas se você é novo(a) no uso de óleos essenciais, pode ser difícil saber quais óleos utilizar em conjunto para obter os melhores resultados. Siga os conselhos abaixo para aprender como fazer em casa uma boa mistura de óleos essenciais para o difusor.

Dicas de uma Boa Mistura para o Difusor

1. Determine o efeito que deseja na mistura para o difusor. Você quer algo relaxante? Quer algo revigorante? Está tentando criar um ambiente calmo? Ao determinar o efeito desejado da mistura para o difusor, será mais fácil escolher os óleos.
2. Em seguida, escolha um grupo de óleos que se encaixem na descrição que você deseja alcançar. Se quiser uma mistura relaxante para o difusor, escolha óleos conhecidos por evocar sentimentos de calma e serenidade. (Use o disco de propriedades dos óleos abaixo para descobrir um óleo que se enquadre no resultado desejado.)
3. Assim que tiver escolhido os óleos que o(a) ajudarão a alcançar o efeito desejado, comece a combiná-los.





Combinar: Ao criar uma mistura para o difusor, você pode começar combinando óleos essenciais do mesmo tipo ou categoria. Por exemplo, os óleos cítricos como o Limão Siciliano, a Toranja e a Bergamota caem na mesma categoria, então você já sabe que eles combinam bem.

Variedade: Quando quiser dar variedade à sua mistura para o difusor, você pode combinar óleos essenciais de diferentes categorias. Ao misturar diferentes tipos de óleos de categorias distintas você desfrutará de uma mistura única que acentuará os melhores atributos de cada óleo.

Como misturar óleos de diferentes categorias:
- Óleos essenciais mentolados misturam-se bem com óleos amadeirados, herbáceos, terrosos e cítricos
- Óleos essenciais florais misturam-se bem com óleos amadeirados, condimentados e cítricos
- Óleos essenciais herbáceos misturam-se bem com óleos amadeirados e mentolados
- Óleos essenciais condimentados misturam-se bem com óleos amadeirados, florais e cítricos
- Óleos essenciais cítricos misturam-se bem com óleos amadeirados, condimentados, florais e mentolados

Como usar óleos essenciais aromaticamente

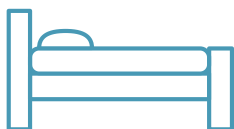
Embora os difusores ofereçam uma maneira simples e segura de usar óleos essenciais, existem incontáveis outros métodos que permitirão a você experimentar os benefícios aromáticos dos óleos essenciais através do ar. Ao se tornar mais familiarizado(a) com os óleos essenciais, ficará fácil dar variedade às suas opções de uso aromático. Veja algumas das ideias abaixo de sugestões simples que expandirão seus horizontes com relação ao uso aromático de óleos essenciais.



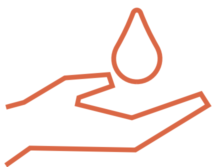
- Faça a difusão de óleos essenciais durante a prática de yoga para promover sentimentos de relaxamento, foco, estabilidade ou energia
- Borrife óleos essenciais nas roupas para usufruir de um aroma agradável o dia todo

- Faça a difusão de óleos essenciais durante um banho de espuma para criar um ambiente parecido com o de um spa
- Aplique óleo a uma bola de algodão e coloque-a nas aberturas de ventilação do carro
- Faça a difusão de óleos essenciais no carro nas viagens para criar um ambiente de calma





- Faça a difusão de óleos essenciais para ajudar a criar um ambiente relaxante que promoverá um sono reparador
- Faça a difusão de óleos essenciais quando estiver estudando para uma prova para ajudar a promover a concentração e a motivação



- Coloque uma gota de óleo na palma da mão, esfregue as mãos, coloque-as sobre o nariz e inale
- Faça a difusão de óleos essenciais antes do trabalho para promover a autoconfiança, e após o trabalho para um alívio relaxante depois de um dia cansativo

- Faça a difusão de óleos essenciais quando estiver esperando visitas para ajudar a manter o ar com um cheirinho limpo, fresco e convidativo





- Coloque duas ou três gotas de óleo essencial no piso durante o banho (deixando o óleo longe do caminho da água) e inale
- Faça a difusão de óleos essenciais na sala de aula para ajudar a promover a concentração

- Faça a difusão de óleos essenciais durante a rotina matinal para começar o dia com inspiração e revigoramento

